VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #075 | 22 DE JUNIO DE 2014

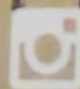
turismo
Las cataratas Victoria

actualidad
¿Por qué hoy es difícil para los jóvenes adultos independizarse?

RÍO DE JANEIRO

Más 'maravilhosa' que nunca

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ


@revistavivirmas

miércoles 16 de julio

16.07.14
BODAS
ellas
EDICIÓN ESPECIAL

¡Viene la novia!
Espérala



Aquí las playas no son un mero accidente geográfico, son el lugar donde el carioca pasa gran parte de su vida. Aquí esperan el Año Nuevo, se encuentran con amigos, practican deportes...

RÍO DE JANEIRO, MÁS 'MARAVILHOSA' QUE NUNCA | Pág. 6

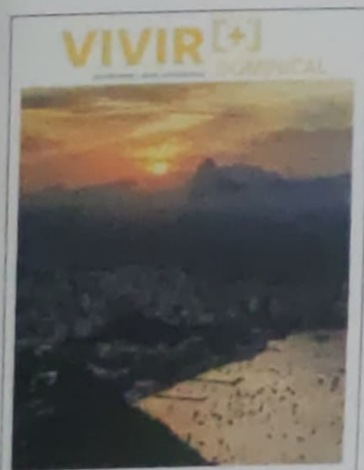
La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS
Subdirectora MÓNICA PALM

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
LUPITA HUMBERT
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL Z.
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
DENIA RODRÍGUEZ

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
MYRIAM FERNÁNDEZ ORTEGA
SILVINA PINI
MARIO CHERRUTTI
LOWIS RODRÍGUEZ
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7400 / (507) 323-7288
Correo electrónico: ventas@prensa.com



en la portada
FOTOGRAFÍA *Fotolia*
CONCEPTO *Vanessa Crooks*



Río de Janeiro es por estos días sede de algunos partidos del Mundial de fútbol de Brasil y, tradicionalmente, una ciudad turística que ofrece al visitante playas, naturaleza y una intensa actividad. Hoy dedicamos la portada a este mágico destino. De Río, pasamos a las cataratas Victoria, en el continente africano, y a un chapuzón en la Piscina del Diablo o Devil's Pool que, seguramente, le dará una nueva perspectiva de la vida a quien se atreva a meterse en sus aguas.

Y hablando de la vida y las aventuras, Olga de Obaldía analiza una realidad que ha ido cambiando a través de las décadas: el salto de los adultos jóvenes hacia su independencia y cómo algunos factores, entre ellos, económicos y otros más de actitud, están influyendo en que los nidos no se vacíen como antes en muchos hogares.

Otra realidad que se está viendo cada vez más es la virtual, que ahora busca nuevas formas de aplicación en los sistemas de videojuegos. Para los amantes de los perros, Gerardo Gandsas ofrece algunos detalles para consentirlos sanamente y no reforzando comportamientos inadecuados.

No se pierdan, además, las notas de salud y televisión.

¡Que pasen un excelente domingo!

Saludos,

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com



Síguenos en Instagram
@revistavivirmas



Turismo

PARAÍSO CARIOCA

En Río de Janeiro se conjugan la vegetación con los accidentes geográficos y las espectaculares y concurridas playas. Por estos días, es una de las sedes del Mundial de fútbol y se calcula que durante este evento solo los turistas latinos ascenderán a 150 mil.

Río de Janeiro

Más 'maravilhosa' que nunca

El Pan de Azúcar, el Cristo, Ipanema son las postales clásicas de la 'cidade maravilhosa', pero el corazón de Río late en su gente.

Texto: Silvina Pini • vivirdominical@prensa.com
Fotografías: Mario Cherrutti

Toma aérea. Ipanema y Leblon; al final de Leblon se ve el morro Dos Hermanos.


MARINA



Catedral. Vista aérea de la Catedral de Río, con capacidad para 25 mil personas, y los Arcos de Lapa.

Según publicó la revista **Forbes** hace unos años, los cariocas encabezan la lista de las personas más felices del mundo y la razón es muy sencilla: viven en una de las ciudades más bellas del planeta, donde un 20% de la superficie está cubierto de plantas que se combinan con cerros y playas espectaculares. Aquí las playas no son un mero accidente geográfico, son el lugar donde el carioca pasa gran parte de su vida. Aquí esperan el Año Nuevo vestidos de blanco, se encuentran con amigos, se enamoran, cierran un negocio, practican deportes, comen y beben cerveza. De ida al trabajo, de vuelta del colegio, choferes de taxi y presidentes de compañía comparten olas y arena.

Sin embargo, cada playa funciona como un club secreto. Mientras que Copacabana, próxima a las grandes cadenas de hoteles, fue "cedida" a los turistas, los 4 kilómetros de Ipanema y Leblon se dividen en 12 "postos" que identifican clubes secretos. Desde la rambla parecen todos iguales –un guardavidas, vestuarios, duchas, WiFi y un bar en la vereda–, pero no lo son. El 8 en Ipanema es el enclave gay, más precisamente en la bajada de la calle Farme de Amoedo, cerca del 9 van los jóvenes *cool*, al 10 las familias y unos metros hacia el 11, los cultores del *fitness*, que también adoran la pequeña playa de Arpoador que marca el final de Ipanema.

Copacabana, Ipanema y Leblon suman apenas 9 kilómetros de los casi 50 de playas. Del otro lado del cerro de Dos Hermanos, sobre el final de Leblon, está Saõ Conrado, preferida por los surfistas y por los aladeltas que aterrizan allí, y a continuación le siguen la pequeña playa de Joatinga y los 18 kilómetros de Barra da Tijuca, donde ya las construcciones van desapareciendo hasta llegar a Prainha y Grumari, un área protegida.

CERCA DEL CENTRO HISTÓRICO ESTÁN LOS ARCOS DE LAPA, UN ANTIGUO ACUEDUCTO, INAUGURADO EN 1750.

Dos paseos clásicos son el Corcovado y el Pan de Azúcar. Corcovado –jorobado en portugués– es el nombre del cerro de dos picos donde está el Cristo Redentor, símbolo indiscutible de Río. Erigido en 1931, fue elegido hace poco una de las 7 maravillas modernas entre 21 monumentos de todo el mundo. La estatua de 38 metros de altura sintetiza el espíritu de la ciudad: no se trata de un Cristo crucificado, sino de uno que regala un abrazo. Para subir al Pan de Azúcar, de 396 metros, hay que tomar dos teleféricos. Si bien es más bajo que el Cristo, sus numerosas plataformas permiten vistas panorámicas en todos los ángulos, desde las playas de Leme hasta el puente que une Río con la ciudad de Niterói.

Si queda tiempo, el jardín botánico es un lugar maravilloso, con palmeras reales, orquídeas y un espacio dedicado a Antonio Carlos Jobim. Cerca del centro histórico están los Arcos de Lapa, un antiguo acueducto formado por 42 arcos de 64 metros de altura, inaugurado en 1750. Por allí pasa el pintoresco *bondinho* que trepa por el cerro de Santa Teresa rumbo al barrio del mismo nombre de calles empedradas, construcciones del siglo XVIII, talleres de artistas plásticos y bares clásicos como Bar do Mineiro. Desde que fueron pacificadas las favelas, algunas agencias organizan *tours*, como la de Complexo do Alemão, a la que se llega tomando un teleférico que para en seis estaciones donde siempre se escucha música clásica.

Cablecarril del Pan de Azúcar; puede verse el Cristo.

Cristo Redentor o Corcovado.

CORCOVADO (JOROBADO EN PORTUGUÉS) ES EL NOMBRE DEL CERRO DE DOS PICOS DONDE ESTÁ EL CRISTO REDENTOR, SÍMBOLO DE RÍO.

turismo_ **#CataratasVictoria**

Nos adentramos en la selva tropical africana contigua a las cataratas Victoria, vestidos con ropa de color blanco, verde olivo y crema. De pronto, siento que me caen gotas de agua del cielo. Cuando elevo la mirada, en vez de percibir algún nubarrón, me cuesta abrir los ojos por la intensidad del sol.

Mientras seguimos al guía Aman, por este sendero en Zambia, al sur de África, logro entender por qué los locales conocen las cataratas como *Mosi-oa-tunya*, que significa "el humo que truena" en su dialecto. El estruendo de la caída de agua no me deja escuchar bien lo que explica el guía, pero alcanzo a oír que esta selva tropical es el único lugar en el planeta en donde llueve todos los días, a toda hora, producto del vapor del agua de las cataratas. Esas son las gotas que me están cayendo, pensé; hasta ese momento no imaginaba la fuerza y el poder que debían tener aquellas cataratas.

Minutos después llegamos a un claro y veo por primera vez los impresionantes mil 708 metros de ancho de agua fresca del río Zambezi, cayendo 108 metros a todo volumen. Hipnotizada ante la belleza del lugar, no necesito explicación para comprender por qué estas cataratas son una de las siete maravillas naturales del mundo.

Aun distraída por la espectacular vista, mi subconsciente logra captar algunos detalles que menciona Aman: en 1855, el escocés David Livingston fue el primer europeo en presenciar las cataratas, a las que llamó Victoria en elogio a su reina.

sigue [+]

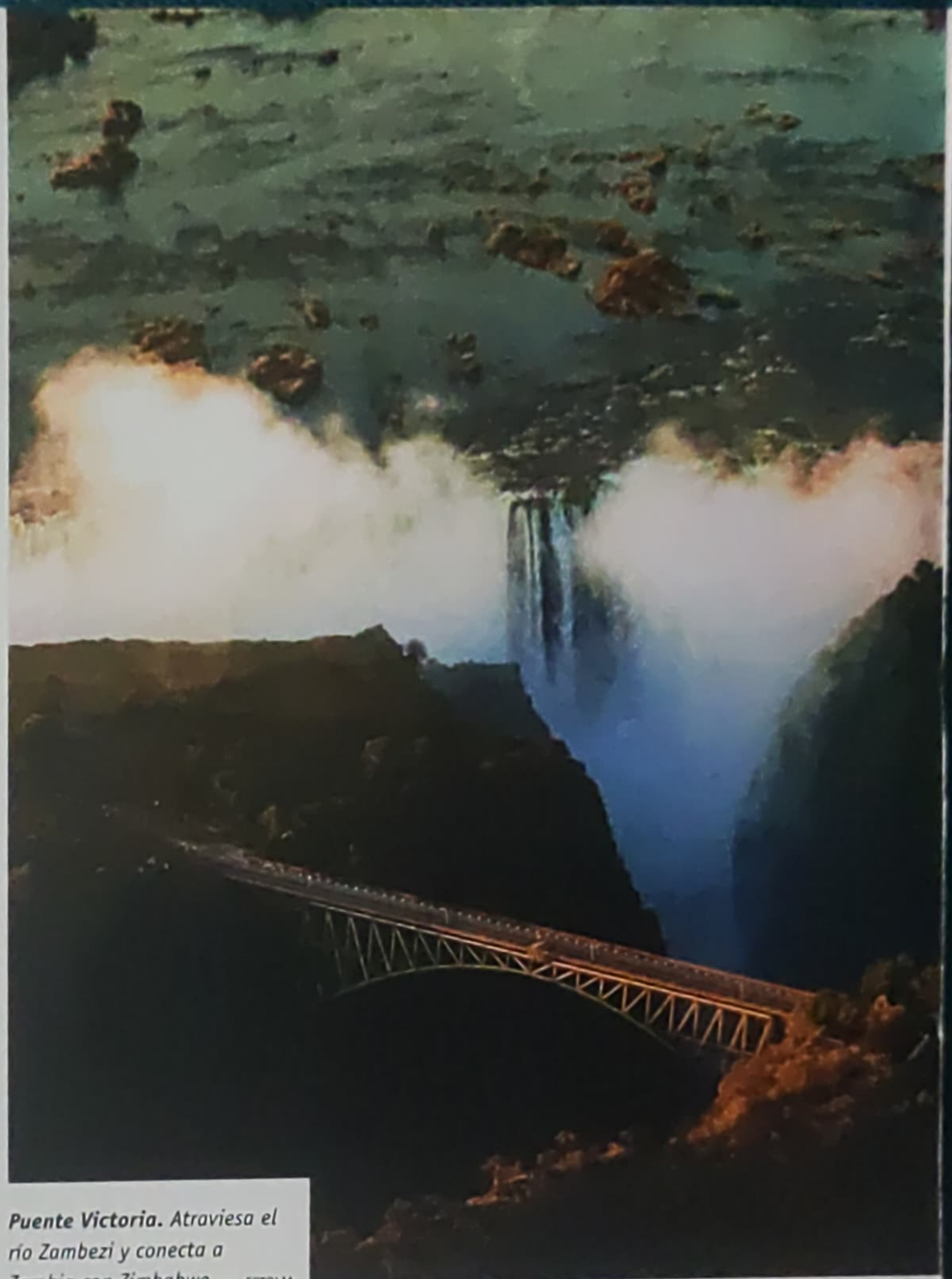
Las cataratas Victoria
y la Piscina del Diablo

Hay vivencias que nos llevan a apreciar realmente la naturaleza, a reflexionar sobre lo corta que es la vida y la importancia de atrevernos a hacer algo diferente.

Lupita Humbert • vivirdominical@prensa.com



Maravilla natural. Las cataratas Victoria (Victoria Falls) son un impresionante salto de agua de mil 708 metros de ancho en el río Zambezi. Están situadas en la frontera entre Zambia y Zimbawe. La caída es de 108 metros de altura. FOTOLIA



Puente Victoria. Atraviesa el río Zambezi y conecta a Zambia con Zimbabwe. FOTOLIA

[...]

Uno de los secretos más bonitos de *Mosi-oa-tunya*, de acuerdo con el joven guía, es que durante tres días de cada mes, alrededor de y en luna llena, se forma un "arcoíris blanco", fenómeno que ocurre de noche por la luz que se refleja de la Luna. Por último, el guía menciona que el río Zambezi que vemos abajo de las cataratas representa el borde entre Zambia y Zimbabwe, también mostrándonos el puente Victoria que atraviesa el río para conectar a estos dos países.

Después de tomarnos fotos y tras minutos de silencio en contemplación, nos damos la vuelta para dirigirnos hacia donde nos espera la mejor parte del día: Devil's Pool. Un busito blanco nos transportará hasta el Royal Livingston Hotel. Nos cuesta contener la emoción por la actividad que haremos en tan solo minutos: ¡nadar encima de la cascada!, literalmente, a tan solo centímetros de la caída mortal de 108 metros.

DEVIL'S POOL ES UNA FORMACIÓN NATURAL DE ROCAS QUE SE EXTIENDE HASTA EL BORDE DEL SALTO DE LAS CATARATAS, EN DONDE LA BAJA CORRIENTE PERMITE NADAR.

Al llegar al hotel, rápidamente nos montamos a un botecito que nos lleva hasta una isla, a unos cuantos metros de la cascada. Nos recibe un hombre robusto, musculoso, con el pelo al estilo rasta y vestido de negro. Comienza a hablarnos y muestra su gigante sonrisa blanca. A estas alturas, siento un apretado nudo creciéndome en la garganta y más de un millar de mariposas revoloteando en el estómago. Estos signos de estrés son multiplicados por un alto coeficiente al notar que las personas que regresan de Devil's Pool a la islita donde me encuentro con mi familia esperando nuestro turno, vienen con la ropa seca; claramente, no se han atrevido a arriesgar sus vidas.

Los segundos pasan como si fuesen horas, pero tarde o temprano nos toca nuestro turno y comienzan las instrucciones de mi nuevo amigo, el de la sonrisa impecablemente blanca.

El guía da algunas indicaciones y menciona cómo esta actividad solo se lleva a cabo desde septiembre hasta diciembre, ya que es la estación seca y el caudal de agua es bajo. Creo que en este punto las mariposas no solo estaban en mi estómago, habían volado hasta mi dedito pequeño del pie. Tras mencionar las demás instrucciones, el guía pone una expresión seria, nos mira a los ojos y nos pregunta: ¿qué tan bien saben nadar?

Em... no sé ustedes, pero nunca he considerado que existen diferentes niveles de saber nadar. Claro que hay excepciones como Michael Phelps u otros atletas, pero siempre


LUPITA HUMBERT | CORTESÍA

he pensado que, o sabes nadar o no sabes nadar... Sin embargo, en estos momentos yo misma dudé de si sabía hacerlo. De todas formas, me animo y comienza la trayectoria. Después de nadar por algunos tramos con una corriente fortísima, llegamos finalmente a una gran roca desde donde tenemos que saltar al Devil's Pool, una pequeña piscina naturalmente formada por rocas que se extiende hasta el borde del salto de las cataratas en donde la baja corriente permite nadar. Me atrevería a decir que es la piscina más peligrosa del mundo.

Segundos antes de saltar, el guía proclama su última instrucción: si saltan justamente hacia al frente, todo va a estar bien. Si saltan diagonal hacia la derecha o si nadan hacia el lado contrario en donde está la corriente más fuerte, se mueren. Y sabiendo eso, comienza la última fase de la inolvidable experiencia. Uno por uno se tiran mis hermanos y veo en sus caras una mezcla de extrema emoción con terror y angustia, que terminaba siendo una explosión de adrenalina.

Entonces, salto y caigo a la piscina. Todo está bien, pienso al caer y darme un chapuzón en esa agua pura, solo que mi corazón está dando gritos en forma de fuertes y rápidas palpitaciones. Nado hasta la orilla para juntarme con mis hermanos y el guía, quien insiste en que me siente allí, a centímetros de la orilla, y me relaje, mientras yo solo puedo reírme por los nervios. Ni siquiera me atrevo a mirar hacia atrás a la caída de 108 metros: siento que mi vida es demasiado frágil en ese instante. Solo toma un brusco movimiento, un mal criterio y paro de existir. Así de fácil...

Sentados y agarrados de la mano nos quedamos en esa orilla de la muerte por algunos intensos minutos, riéndonos nerviosamente, viviendo cada segundo con nuestra máxima atención... En ese momento solo existía ese instante y nada más. Nadie estaba usando su celular ni revisando Instagram o Facebook. Nadie pensaba sobre lo que iban a hacer mañana o lo que iban a cenar esa noche. Todos estábamos presentes, totalmente involucrados en la actividad y viviéndola al máximo. Son momentos como estos, pensé, que llevan a reflexionar en lo corta que es la vida y en cómo hay que atreverse a exponernos a lo diferente. Así nunca veremos las cosas igual.

La costumbre de tomar té se dice que viene de China. En nuestro país y en muchos otros, al té y a las bebidas herbales se les considera igual, aunque no lo son. El té es una infusión porque se prepara en agua muy caliente, pero que no llega a hervir, mientras que los "tés" de hierbas (tilo, manzanilla, hierbabuena, anís y otros) son tisanas que se preparan en agua hirviendo por algunos minutos. De ellas escribiremos otro día.

El verdadero té es una bebida aromática preparada a partir de las hojas del pequeño árbol *Camellia sinensis*, de cuyas dos variedades se produce el té chino (variedad *sinensis*) y el té hindú (variedad *assamica*).

Se conoce el té blanco, verde, azul, rojo y negro y, aunque son distintos colores, todos los tés vienen de la misma planta de origen chino. El tamaño y partes de las hojas, el ambiente de cultivo y la temporada de cosecha influyen en el color, el aroma, el sabor y la astringencia, pero el factor más importante que determina el tipo de té es el procesamiento; por eso, en diferentes regiones del mundo, la cultura del té se desarrolla en torno a un determinado tipo de té.

El procesamiento va del mínimo al máximo y la parte crucial es la oxidación (también llamada fermentación). Por ejemplo, el té blanco es el menos procesado, porque las hojas no se oxidan y solo se secan para marchitarlas; sin embargo, el té verde, que es el más consumido en Oriente, son hojas marchitas que se enrollan y se someten a calor suave para evitar la oxidación. En cambio, si las hojas ya enrolladas se dejan oxidar por corto tiempo, estas se oscurecen y producen el té Oolong, Wu Long o té azul. Si el tiempo de oxidación se prolonga, las hojas se oscurecen aún más y se obtiene el conocido té negro, de mayor aroma y astringencia. Pero el más oxidado es el té rojo (llamado *Pu-erh*), cuyo largo proceso de oxidación dura años, lo que modifica su aspecto y su sabor.

La oxidación (fermentación) es la principal diferencia entre los diferentes tipos de té. Mientras más oxidadas las hojas, más oscura y aromática la bebida. El grado de oxidación será también determinante en el tipo de componentes



Los colores y las virtudes del té

* Myriam Fernández Ortega • vivirdominical@prensa.com

activos del té y en la proporción en que estos se encuentren en el producto final.

Dentro de cada tipo de té hay también variedades según la procedencia, por ejemplo, el té negro de Ceilán, Assam o Darjeeling; o, según el tratamiento de las hojas, como es el caso del té verde. Para evitar la oxidación, el té verde chino se seca al horno, mientras que el té verde Sencha japonés se trata con vapor para conservar mejor el color y sabor natural a hierba.

Los cambios que el procesamiento produce en la hoja reflejan las modificaciones químicas que le ocurren aunque no se vean, pero que determinan las propiedades del té. La hoja fresca tiene una composición química compleja, en la que destacan los polifenoles y la cafeína. Con el procesamiento, la cafeína aumenta y los polifenoles cambian. Por eso, aunque una taza de cualquier té tiene menos cafeína que una taza de café, mientras más oscuro el té, más cafeína tendrá y será más astringente.

La astringencia del té se debe a los polifenoles que abundan en la hoja. Los polifenoles, además, son antioxidantes poderosos y entre ellos sobresale el grupo de las catequinas de las cuales, la más abundante en el té, principalmente en el té verde, es la Epigallocatequina Gallato, un nombre bastante complicado que mejor se recuerda por sus siglas EGCG.

Las catequinas, como la EGCG, protegen al organismo contra los radicales libres que dañan las membranas de las células, la estructura de sus ácidos nucleicos, sus proteínas y sus lípidos. En estudios de laboratorio se ha observado que estos antioxidantes del té pueden atacar a los radicales libres y, además, evitar que otros se formen, ya que neutralizan a algunos metales que favorecen su producción y también inhiben a enzimas productoras.

Los estudios realizados en animales sugieren que los polifenoles del té evitan el aumento de colesterol en sangre y el desarrollo de condiciones que conducen a la aterosclerosis; inhiben la progresión de algunos tipos de cáncer y, además, estimulan la termogénesis, es decir, que aumentan el gasto de energía, por lo que ayudarían a controlar el peso corporal.

La relación entre el té y algunos nutrientes es muy particular. Por ejemplo, como contiene flúor, es bueno para fortalecer el esmalte dental, pero como los polifenoles del té son muy afines al hierro, al calcio y al cobre, se ligan a ellos e impiden su correcta utilización. Por eso, es recomendable tomar té alejado de comidas ricas en estos nutrientes.

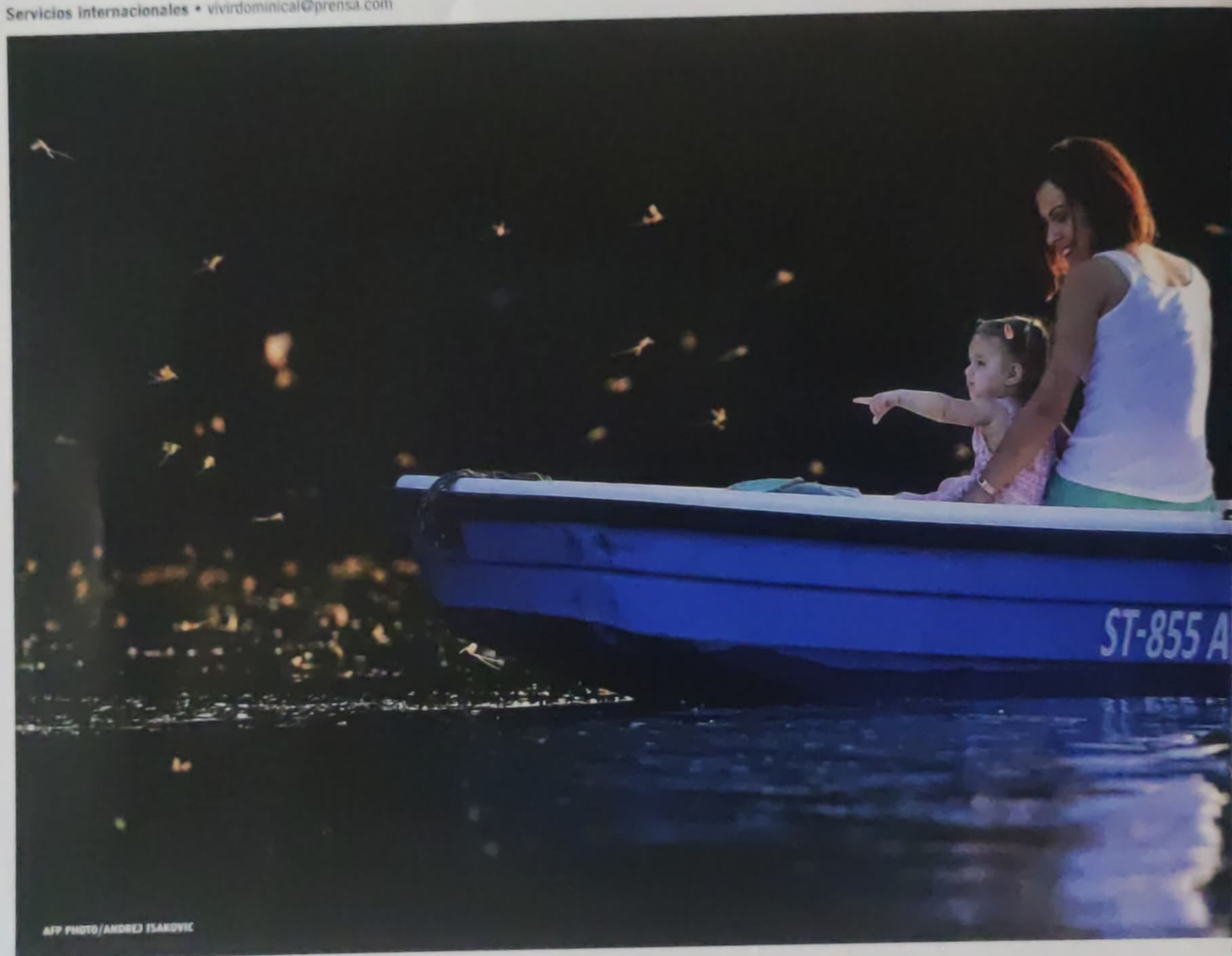
La sencilla hoja del árbol *Camellia sinensis* está repleta de moléculas que han demostrado ser beneficiosas para la salud del ser humano. Para verificar la reputación de esta bebida se realizan numerosos estudios científicos, y hasta la fecha ya van cinco simposios científicos internacionales sobre el té y la salud humana.

El té no es una bebida milagrosa, pero en sus diferentes variantes brinda beneficios para la salud y es una buena alternativa para tomar agua y compartir momentos con otras personas.

** La autora es doctora en nutrición con maestría en bioquímica.*

POSTALES DEL MUNDO

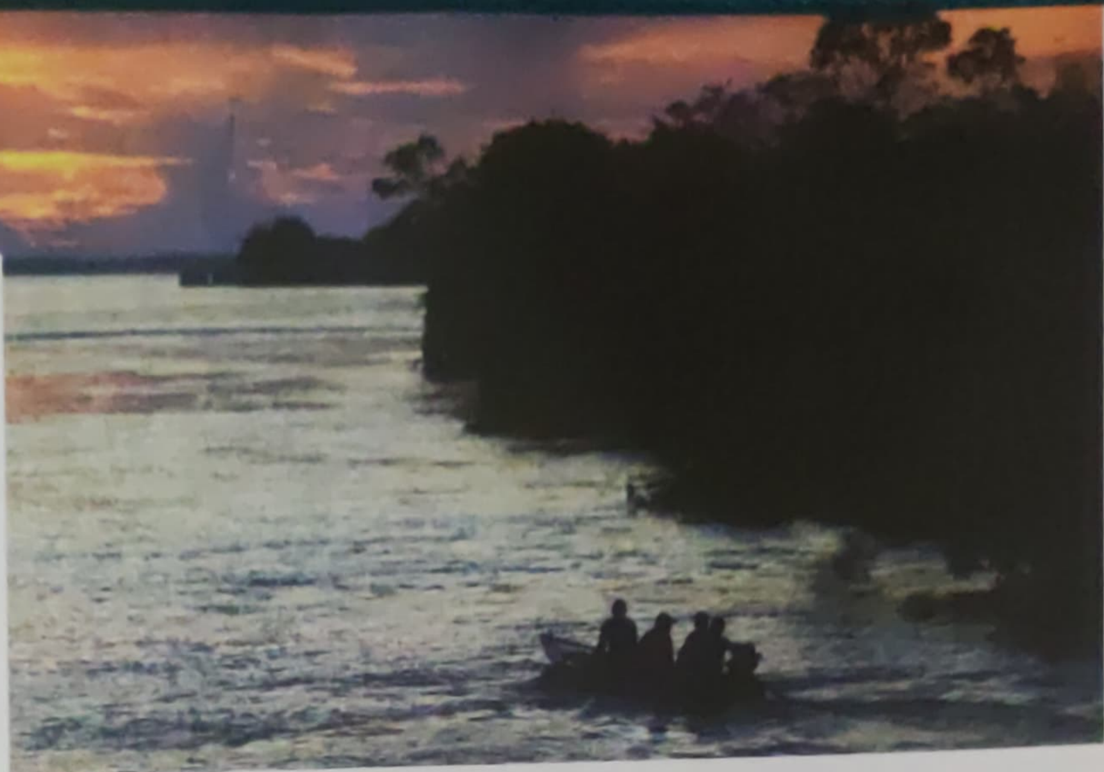
Servicios internacionales • vivirdominical@prensa.com



AFP PHOTO/ANDREJ ISAKOVIC

Florecimiento del Tisza

Una niña en un bote señala los efemerópteros más grandes de Europa (*Palingenia longicauda*) en el río Tisza, cerca del pueblo serbio de Kanjiza, a 200 kilómetros al norte de la capital, Belgrado. Enjambres de larvas de estos insectos, que pueden medir hasta 12 cm, incuban y maduran a mediados de junio para reproducirse antes de morir en unas pocas horas. Este fenómeno natural, conocido como el 'florecimiento del Tisza', es un atractivo turístico. La presencia de *Palingenia longicauda* es un indicador de aguas no contaminadas. Actualmente, extintas en muchos países europeos, aún se encuentran en Serbia y Hungría en el río Tisza.



Remanso amazónico

Una pequeña embarcación navega por el río Solimoes cerca de Manaos, Brasil. Erigida en el corazón de la selva más grande del mundo, donde las aguas color ónix del río Negro y las lechosas corrientes del Solimoes se juntan para formar el inmenso Amazonas. Manaos es sede de varios partidos del Mundial de fútbol y atrae a los turistas y aficionados que buscan conocer la jungla. AP

El año de Malasia

El público visita el Festival de la Flor 2014, en Putrajaya, Malasia, que empezó el 14 de junio y termina hoy. El país ha declarado 2014 como el 'Año para visitar Malasia' en un intento por impulsar la industria turística.

XINHUA/Chong Voon Chung





Naturaleza

Cisnes de paseo en las aguas del río Elde, al norte de Alemania. AFP PHOTO / DPA / JENS BUETTNER LFDNO



Chapuzón

Un niño se refresca durante un día caluroso de verano en la villa de Manawala, en las afueras de la ciudad india de Amritsar. India ha sufrido desde hace años intensas olas de calor. Los períodos de temperaturas extremas han causado miles de muertes desde la década de 1990, principalmente en áreas rurales. REUTERS/MUNISH SHAR



actualidad_ #JóvenesIndependientes

¿Por qué hoy es difícil para los jóvenes adultos independizarse?

Factores socioculturales, económicos y las prioridades inversas contribuyen a la falla de arranque generacional.

Olga de Obaldía •@Okideobaldia • vivirdominical@prensa.com

El otro día me contaba una amiga los inicios de una persona y me decía: "... cuando comenzó su negocio tenía 23 años, bueno 23 años de entonces, no 23 años de ahora..." Y así es: hasta hace una generación, la transición de los jóvenes a la vida adulta independiente se daba principalmente en la veintena de edad. Varios factores han influido en este inicio del siglo XXI y están causando una epidemia en el mundo occidental de jóvenes adultos que no quieren o no pueden irse de la casa de los padres. Los *millenials*, esa progenie de jóvenes nacidos a partir de la mitad de la década de 1980, están experimentando un verdadero fallo de arranque generacional.

Inciden en ello factores muy objetivos algunos: la crisis económica mundial, salarios dispares con los precios de las viviendas, aumento en el tiempo de educación, por ejemplo. Y subjetivos otros: expectativas irreales, prioridades inversas, permisividad de los padres, etc. Pero el resultado es un significativo cambio socioeconómico, cultural y poblacional que impacta en la vida de esos jóvenes y de sus padres que, cuando ya quieren gozar de ese período de tranquilidad bien ganada y de la paz del nido vacío, entre los 50 y los 70 años, se encuentran que el nido sigue lleno... ¡de mayuyones! (como se dice en buen panameño). Y como siempre dice mi padre: los problemas que traen los hijos son directamente proporcionales a la edad de los mismos.

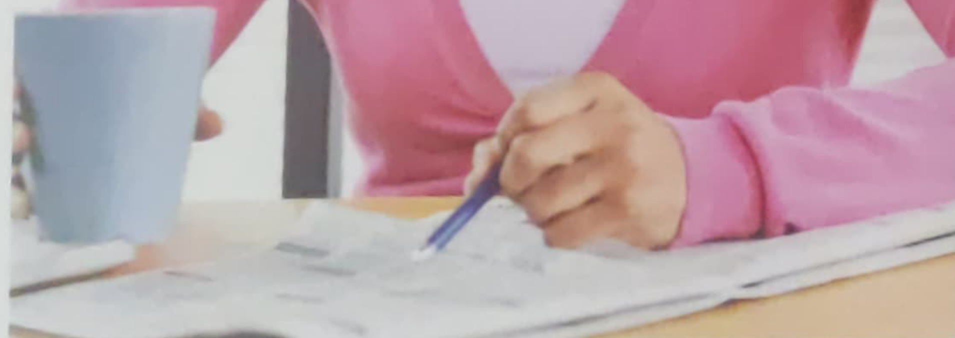
sigue [+]

Las cosas importantes. En la sociedad consumista de hoy, los jóvenes tienen otras prioridades materiales que ponen por encima de tener una vivienda propia, entre ellas: auto propio, viajes y objetos de lujo. MCT DIRECT

[+]

En países como Estados Unidos, el porcentaje de jóvenes de 21 a 31 años que todavía viven con sus padres se elevó al 36%, de acuerdo con un estudio publicado en agosto de 2013 por el Centro Pew (*http://www.pewsocialtrends.org*). Es decir, un tercio de la población joven del país no se está independizando ni comprando viviendas propias. Dos factores son señalados como los principales: la falta de empleos de alta remuneración y la baja significativa en el deseo de contraer matrimonio entre estos jóvenes.

En España, el porcentaje es mucho más dramático: un informe del Observatorio de Emancipación del Consejo de la Juventud de España (*www.cje.org/es/*), publicado el mes pasado, señala que el porcentaje de jóvenes entre los 21 y los 30 años que han logrado independizarse de los padres era de 20.9% a finales de 2013. El principal factor señalado es la crisis económica y la imposibilidad de acceso a vivienda propia por la disparidad de los costos y los sueldos. Igual al caso estadounidense, también se señala como factor la opción por la soltería y el no tener hijos propios. Se observa, además, otro fenómeno en España, adultos de 30 a 40 años que se agrupan para vivir juntos compartiendo gastos, pero sin vínculos de pareja. Cuatro o cinco profesionales jóvenes compartiendo un piso y sin planes de matrimonio o procreación a largo plazo.



Cambio de mentalidad. *En esta generación de jóvenes se observa muy poca proclividad a pasar los sacrificios que pasaron sus padres para independizarse.* FOTOLIA

Panamá no se escapa de esta situación. A pesar de que nuestra tasa de desempleo actual es de aproximadamente 4.5%, entre los jóvenes de 20 a 24 años sube a casi el 12%. Ese grupo etario sigue siendo más vulnerable al desempleo o al empleo con una remuneración que no alcanza para que se independice, a pesar de los avances logrados en los últimos años con programas dirigidos a jóvenes como Mi Primer Empleo y el Servicio Público de Empleo, que conjuntamente han colocado, según cifras gubernamentales, alrededor de 72 mil jóvenes en la fuerza laboral.

De acuerdo con el Informe de Desarrollo Humano sobre infancia y juventud en Panamá publicado este año por el PNUD, hoy en el país hay aproximadamente 350 mil jóvenes entre los 20 y los 24 años y de ellos, el 60% está ya en la fuerza laboral y 16% tiene el privilegio de estudiar (**ver gráfica**). Flagelos como el embarazo adolescente y la deserción escolar también impiden la inserción laboral para 1 de cada 5 jóvenes, lo cual incide en la capacidad de independizarse.

Culturalmente hablando, sin embargo, por tradición, en Panamá entre los niveles socioeconómicos más populares una estrategia de supervivencia ha sido siempre el que la familia extendida se agrupe en una misma vivienda y que múltiples salarios sostengan la casa. A diferencia de la cultura anglosajona, donde se espera que los jóvenes se independicen a los 18 años, nuestra cultura acoge y estimula que los hijos se queden en el hogar hasta que formen pareja, incluso, en las clases medias y altas. Pero son cada día más los jóvenes que encuentran gran dificultad económica para independizarse.

Otro fenómeno cultural está afectando la transición a la vida adulta indepen-

diente: un tema de actitud. Nunca en la historia del ser humano una generación ha tenido tantas opciones de estudio y acceso a la información como la nacida a partir de 1984. Hace 100 años, pasada la pubertad, los jóvenes de ambos sexos entraban a la vida adulta. Hace 50 años, con la educación primaria y secundaria masiva, subió a los 18 años la edad de la adultez legal y vivencial, los jóvenes se independizaban alrededor de los 20 años. Pero la generación de jóvenes actuales está dilatando cada vez más esa adultez vivencial; la renovación de energía, salud y toma de riesgos que siempre traen las nuevas generaciones está teniendo un cortocircuito.

Asistimos en este inicio de siglo al fenómeno de una eterna adolescencia entre los jóvenes. En abril de 2012, la prestigiosa revista médica británica **The Lancet** (*www.thelancet.com*) publicó la serie de estudios titulada "Salud Adolescente en el Siglo 21" (*Adolescent Health in the 21st Century*) y, entre otras conclusiones, señala que la maduración de la corteza prefrontal del cerebro humano no se desarrolla completamente hasta alrededor de los 25 años. La neurociencia presenta evidencia de que el desarrollo cognitivo de un joven continúa en esta etapa posterior y que su desarrollo emocional, su madurez, su autoconcepto y su juicio crítico terminan de formarse mucho más allá de los 18 años, por lo que ahora se considera una etapa de adolescencia tardía y que la adultez neurológica se alcanza a los 25.

No es que el ser humano está involucionando neurológicamente, estas mismas condiciones biológicas las vivieron las generaciones anteriores y, aun así, fueron capaces de lograr la transición a la vida adulta independiente y terminar de madurar y formar su juicio mientras construían su vida fuera de la casa de sus padres. ¿Cuál es la diferencia con esta generación? ¿Por qué tanto en Estados Unidos, España, Argentina y otros países los centros de observación social están dando la voz de alerta sobre los altos porcentajes de jóvenes que no despegan? Muchos se quedan en casa de los padres, incluso, cuando han terminado su educación y están trabajando. Un porcentaje menor, pero significativo, se queda en casa de los padres viviendo una vida sin utilidad tradicional, ya que ni trabajan ni estudian, esos a los que el lenguaje popular ha bautizado como "ninis". En Panamá este grupo alcanza el 8% y en la región latinoamericana llega hasta el 20% del total de jóvenes.

Los informes de **The Lancet** señalan que esta generación ha crecido bombardeada de una publicidad consumista que martilla hasta la médula la distorsión de que para ser hay que tener y un acceso casi ilimitado a sustancias tóxicas que ha incrementado sus expectativas y su vulnerabilidad. Conductas asociadas a las etapas más tempranas de la adolescencia, como poca

sigue [+]

NYT IMAGES

EL RESULTADO ES UN SIGNIFICATIVO CAMBIO SOCIOECONÓMICO, CULTURAL Y POBLACIONAL QUE IMPACTA EN LA VIDA DE ESOS JÓVENES Y DE SUS PADRES.



[+] 'Gadgets'

'Gearfit' para entrenar

Con un peso de 27 g, el Gear Fit de Samsung tiene un sensor de frecuencia cardíaca, pantalla de 1.84" y es resistente al agua y al polvo. Además, permite al usuario estar actualizado con notificaciones de sus llamadas entrantes, correos electrónicos, SMS, alarma y S-planificador de sus teléfonos inteligentes Galaxy, mientras hace su rutina de ejercicios. También se puede intercambiar el color de la banda para combinarla con la ropa.



Teatro en casa

Para disfrutar al máximo los contenidos audiovisuales, el teatro en casa 3D Full HD SC-BTT300 de Panasonic ofrece 5.1 canales, reproduce 3D Blu-ray, DVD, CD, MP3, AVCHD, DIVX, tiene puerto USB y entrada SD y acceso a contenidos desde otros dispositivos certificados DLNA, entre otras prestaciones.



REALIDAD VIRTUAL Y VIDEOJUEGOS

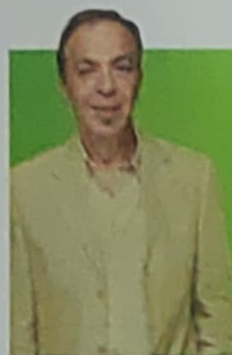
Servicios internacionales • vivirdominical@prensa.com

Los cascos de realidad virtual, que "envuelven" al jugador en un mundo de fantasía en 360° para transmitirle sensaciones cada vez más reales y se complementan con consolas y otros accesorios, están captando un mayor interés de los desarrolladores y editores de videojuegos, así como del público. En la reciente feria de videojuegos E3 de Los Ángeles, el Project Morpheus de Sony, que se emplea en conjunto con la consola PlayStation 4, fue una de las novedades.

La compañía Oculus Rift, cuya compra por 2 mil millones de dólares fue anunciada por Facebook en marzo pasado, es una de las pioneras. Ahora, la incipiente empresa Virtuix ha creado una alfombra circular sobre la que el jugador, equipado con su casco Oculus Rift y pistola de juego, se desplaza a través de un laberinto de túneles subterráneos para masacrar o escapar de unas criaturas. Se trata del prototipo Omni, con el que la empresa buscaba inventar una forma de caminar en el mundo virtual sin usar controles. La base de Omni tiene unos sensores y la alfombra debe pisarse con zapatos especiales que se deslizan fácilmente sobre ella. El jugador usa un arnés y está rodeado por una barrera circular que evita que se caiga o salga del círculo. Se estima que el poder caminar en la realidad virtual podría usarse en otras áreas, como la salud.

El cofundador y director de Ubisoft, Yves Guillemot, ve el futuro en la realidad virtual, pero advierte que es necesario poder crear juegos en los que el usuario quiera sumergirse durante 20 horas o más.





Cómo consentir a los perros sanamente

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

LA MEJOR MANERA DE MIMAR A NUESTROS CANINOS ES, EN PRIMERA INSTANCIA, CUMPLIR CON SUS REQUERIMIENTOS DE SALUD.

Hay que tener un corazón muy poco sensible para no rendirse ante la tierna mirada de un perro, y si bien esta no es una herramienta que ellos utilizan a conciencia para lograr sus objetivos, son los pensamientos que nosotros imaginamos en el perro lo que nos lleva a consentirlos de una manera perjudicial para su carácter y conducta.

Generalmente, cuando las personas comemos, el perro nos mira fijamente, a veces ladra, se altera y, en la mayoría de los casos, consigue su objetivo. Sin darnos cuenta, y en muy pocas repeticiones, hemos reforzado y premiado una conducta alterada que irá en aumento. Hoy es la comida, luego el paseo, después subir a la cama, etc.

A pesar de que en el mundo canino no existe la manipulación para conseguir objetivos, su instinto de supervivencia y nuestro adiestramiento, aunque no lo concienciemos, hace que repitan mecanismos que fueron provechosos para ellos.

Es común que las personas crean que de esta forma están consintiendo a sus perros y haciéndolos felices cuando, en realidad, cualquier estado que les provoque alteración y ansiedad es todo lo contrario.

FOTOLIA

No está mal consentir, lo importante es saber cuándo y cómo hacerlo. Los perros buscarán todos los momentos en que, de una forma u otra, han sido gratificados con lo que se denomina refuerzo positivo, esto puede ser una palabra, una mirada, una caricia y hasta el lenguaje corporal que, sin saberlo, estamos manejando.

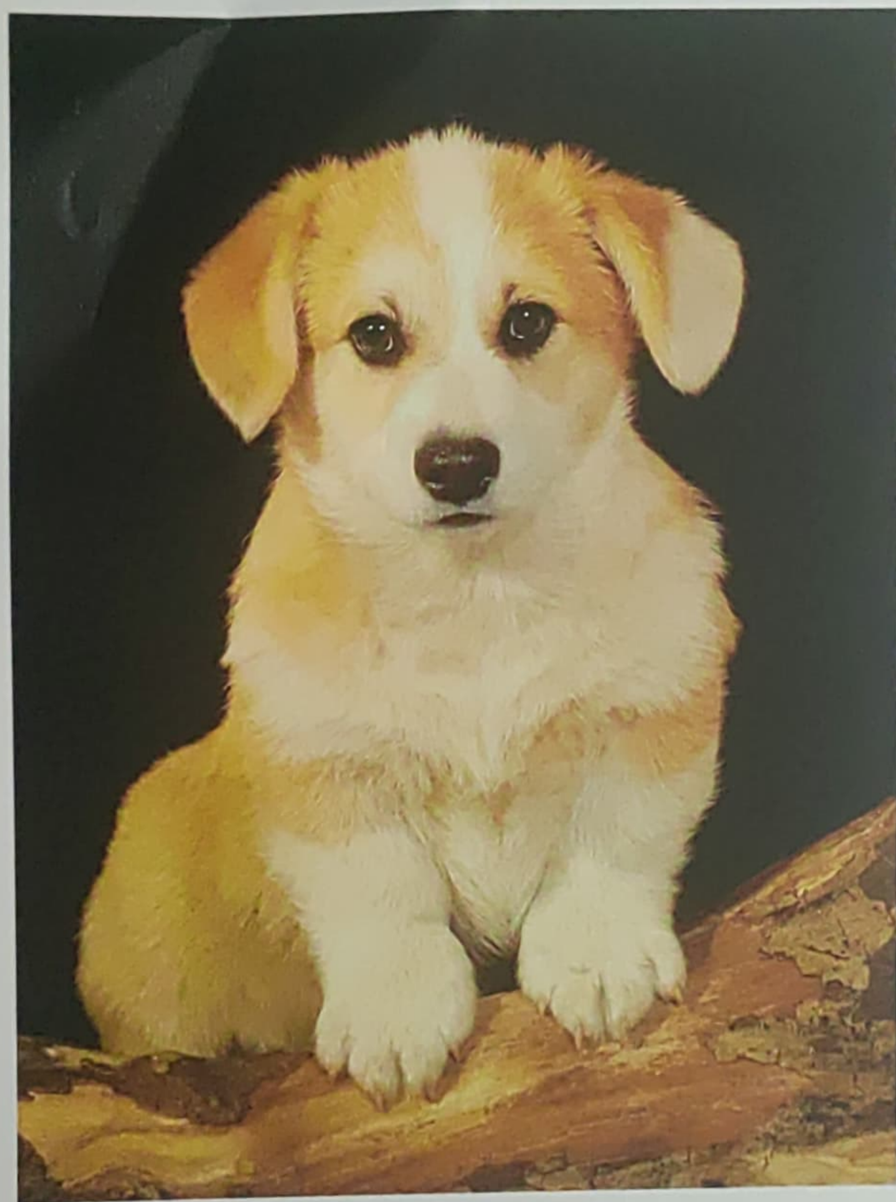
El tono en que les hablamos también es parte de una escena que puede significar para ellos la anuencia ante una acción que estén realizando.

Si, por ejemplo, cuando muerde la pata de una mesa le damos un juguete, estaremos premiando su accionar, aunque para la mente humana sea para alejarlo de la situación.

Es bueno consentir a quien se quiere, pero el amor mal direccionado puede dañar, y mucho.

La mejor manera de mimar a nuestros compañeros caninos es, en primera instancia, cumplir con sus requerimientos de salud. Si tuvieran pelo, mantenerlos sin nudos y libres de parásitos externos. Una simple limpieza dental anual también evitará problemas futuros para el animal y su gente.

Respetar los horarios de paseos y hacerlo a gusto y no solo para cumplir con el ritual de las ne-



Afecto y gratificación. *No se deje seducir por la tierna mirada de su perro.*

GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

cesidades fisiológicas, es una de las mejores muestras de cariño.

Realizar deportes o alguna otra actividad compartida también será beneficioso para reforzar los lazos de una manera saludable.

Permítale bajo supervisión tener momentos de juego con sus congéneres, ellos necesitan desempeñar el rol de perros con sus iguales, con los que compartirá los códigos propios de su especie.

Recordemos que el amor sano no es solo el que nosotros necesitamos dar, sino el que gratifica y hace bien a quien lo recibe, y los perros, no son la excepción.

[+] Rincón Animal



AFP PHOTO

Cena perruna

Un perro come en el Pestaurace, un nuevo restaurante para caninos en la ciudad de Pardubice, República Checa, otra adición a la lista de establecimientos en el mundo donde los perros pueden cenar.



AP

Rescatista, rescatada

Tara Dennis, en Pennsylvania, EU, trató de rescatar a un gato de un árbol y terminó siendo rescatada por los bomberos cuando se trabó en las ramas al intentar bajar con el felino junto a su camisa.



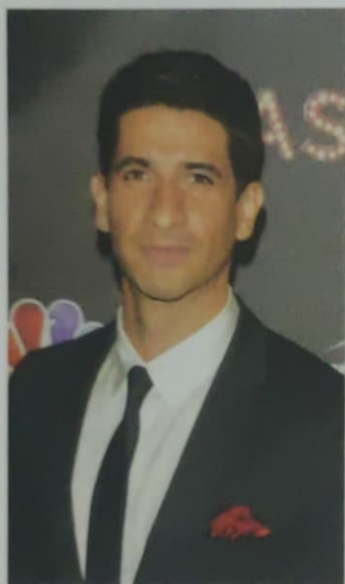
AP PHOTO

Piden más derechos

Alrededor de 100 mascotas con sus dueños protestaron en París, Francia, para exigir más espacios verdes y acceso al transporte público para los ciudadanos de cuatro patas.

DE 'CASTINGS' Y UNA NUEVA OFERTA DE PERSONAJES EN LA PANTALLA

Melissa Pinel Z.• mpinel@prensa.com









A mediados de 2013, la oferta televisiva está agregando nuevas producciones a su agenda y algunos actores ya conocidos han encontrado hogar en otros *sets*.

El actor Raza Jaffrey (**Smash**) será parte del elenco del popular drama **Homeland** durante su cuarta temporada como Aasar Khan, un coronel de la inteligencia pakistaní que entra en conflicto con Carrie.

Por su parte, **Rookie Blue**, drama policiaco, le dará la bienvenida a Erin Karpluk, conocida por el papel titular de **Being Erica**, quien tendrá un papel recurrente durante la quinta temporada. Laura Mennell (**Alphas**, **The 4400**) se unió al elenco de **Haven**, serie basada en la obra de Stephen King **The Colorado Kid**, donde interpretará a la doctora Erin Reid, que forma parte del Centro de Control de Enfermedades, que teme que el pueblo esté al borde de un brote viral.

Otra adición importante es la de la aclamada Mary Steenburgen (**The Help**, **Justified**) a la serie original de **Netflix** "Orange is The New Black". En la tercera temporada de la serie sobre una prisión de mujeres en Estados Unidos, Steenburgen tendrá un papel cuyos pormenores aún no se han revelado.

NUEVO PRODUCTOR PARA SIGUIENTE TEMPORADA DE 'THE FOLLOWING'



The Following, el drama sobre un asesino en serie, tendrá un nuevo productor para su tercera temporada: Jennifer Johnson (**Coldcase**, **Lost**). El capítulo final de la segunda temporada captó la atención de 4.8 millones de televidentes, solo en Estados Unidos.

¡FELIZ CUMPLEAÑOS, MERYL STREEP!



Considerada como una de las mejores actrices de todos los tiempos, con 18 nominaciones al premio Oscar y 3 de las estatuillas ganadas, Meryl Streep cumple hoy 65 años. Entre sus papeles más icónicos están: **Kramer vs. Kramer**, **Sophie's Choice**, **The Iron Lady** y **Doubt**.





LAS PRODUCCIONES MÁS VISTAS EN EL MUNDO

Durante el Festival de Televisión de Monte Carlo, la producción **NCIS**, un drama de procedimiento que sigue a un grupo de agentes que investigan conductas criminales dentro de la Marina estadounidense, se llevó el título de la serie dramática más vista globalmente.

Con una audiencia de 57.6 millones de televidentes en 66 países, **NCIS** va por su onceava temporada y obtiene el logro luego de series como **The Mentalist** (2013) y **CSI** (2012).

Modern Family, la comedia estadounidense en formato de documental falso que ha dominado las premiaciones desde su primera temporada en 2009, recibió el título de la comedia más vista del mundo.

En 2013 **Big Bang Theory** había sido la producción destacada en esta categoría.

Tanto **NCIS** como **Modern Family** regresarán a las pantallas: **NCIS** fue renovada para una doceava temporada y **Modern Family** para una sexta temporada, que debe comenzar antes de que culmine el año.



















Imprescindibles al viajar

ESTILO Y COMODIDAD

Tener una experiencia placentera y memorable es el ideal en todo viaje. Dedicando tiempo y planificación a los detalles, podremos evitar algunos pormenores. Además, el buen gusto no puede pasar inadvertido.







FUERZA ITALIANA. Ya sea que vaya con retraso, que necesite llevar varios pasaportes o simplemente quiere lucir una mochila elegante en las terminales aéreas, Ferrari promete un diseño refinado y práctico. (**Sanborns**)





NO MÁS MALETAS EXTRAVIADAS. Además de una larga espera mientras salen las maletas en la cinta transportadora, hay que estar pendientes de reconocerlas por el hilo rojo o algo que las diferencie de las demás. Conviene ponerles etiquetas coloridas y de llamativas formas, en caso de que se rompan las guías de la aerolínea. (**Miscellany**)



'GOODBYE" CON HELLO KITTY. Bolsos de tamaño pequeño o mediano son ideales para el equipaje de mano. O para su próxima aventura a la playa o la casa de campo. (**Sanrio**)



MODO DE AVIÓN, 'ON'. En el tráfico, en el metro o sentado en el avión, puede aislar el ruido a su alrededor para concentrarse en su *playlist*. (**Sanborns**)



ESTUCHES COLORIDOS. No solo son para guardar maquillaje, sino para recordarle cuándo debe comprar más. (**Sanborns**)



CHOCOCAT EN LA 'LAPTOP'. Para proteger su computadora portátil, ¡qué mejor forma de hacerlo que con un maletín con su personaje favorito! (**Sanrio**)



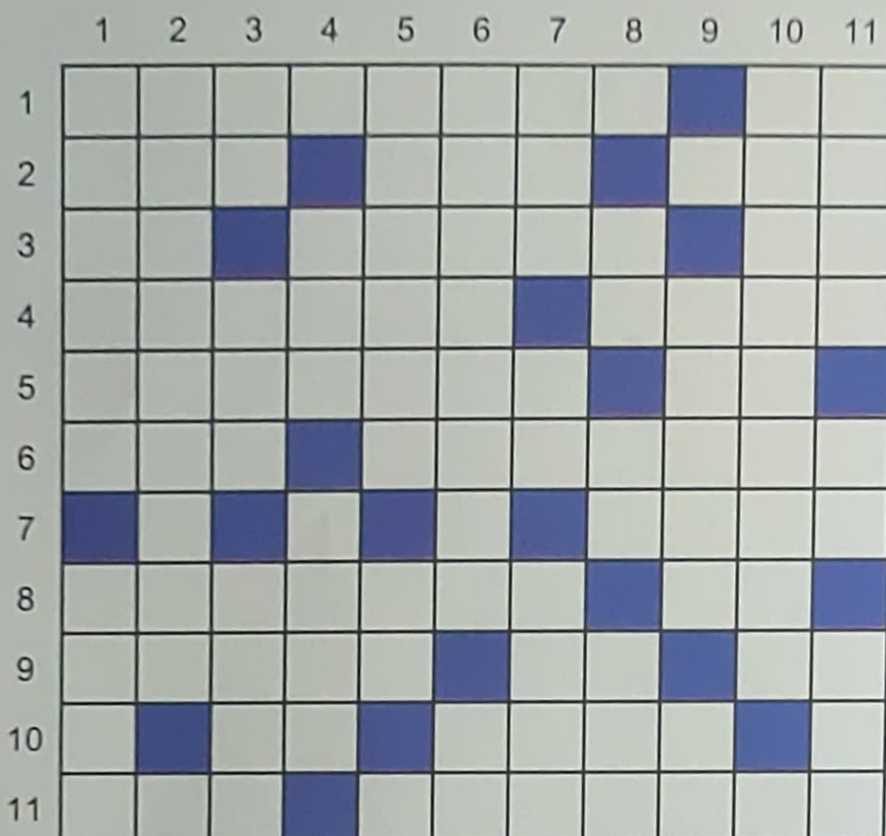
CUADRICULADO. Accesorios y equipo deportivo requieren un maletín especial. Los diseños con patrones no pasan de moda. (**Back Nine**)





SIEMPRE PREPARADO. A veces son mochilas, otras se adaptan y se transforman en maletas con ruedas. Para los aventureros, deben ser versátiles y resistentes hasta a las más bajas temperaturas. Recuerde preguntar por la garantía. (**North Face**)

[CRUCIGRAMA]

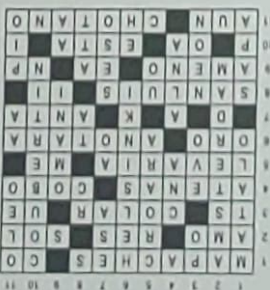


HORIZONTAL

1. Mamíferos carnívoros de pelaje gris con franjas negras. Cobalto.
2. Así le decía el esclavo a su dueño. Cabeza de ganado. Dispersión coloidal de un sólido en un líquido.
3. Iniciales de Tomás Sandoval. Blanquear la ropa con lejía caliente. Unión Europea.
4. La capital de Grecia. En Cuba, caracol marino, el mayor de las Antillas y tiene color nacarado.
5. Zarparía. Versión de Windows.
6. Uno de los dos metales heráldicos. Asentará.
7. Pilastra embutida en un muro con una columna delante de igual anchura.
8. Ciudad del estado de Arizona, en Estados Unidos. Dos romano.
9. Grato, placentero. Dios babilónico de las aguas. Neptunio.
10. Juego infantil. Permanece cierto tiempo en un lugar.
11. Incluso, también. Natural de Chota, provincia del departamento peruano de Cajamarca.

VERTICAL

1. Quítale la vida. Residuo que queda de la masticación del buyo.
2. Ciudad sede de los olímpicos en 1928.
3. Río de Italia. En poesía, duración de tiempo sin término. Gas noble escaso en la Tierra, pero muy abundante en el universo.
4. Siglas de Comisión Nacional del Agua. Antigua medida de longitud.
5. Cantará la rana. Iniciales de Ulises Ortega.
6. Sede de los olímpicos en 1952. Voz para reprender o advertir.
7. Pronombre demostrativo. Iniciales de Alfredo Osorio. Piedra o hierro con que se calza la olla para que asiente bien.
8. Iniciales de Rodolfo Castro. Símbolo químico del tantalio. Abreviatura de atentamente.
9. Natural de Omán, país de Asia. Pila eléctrica de uso común.
10. Fundador de los juegos olímpicos modernos.
11. Aceite consagrado. Alcohólicos Anónimos. Voz del pollito.



[SUDOKU]

4				3	9	5		
5		1					9	3
	2	3			7		4	
7				2			8	4
	4							
		2				9	3	
		8	6					
6		4				8		9
2					3		7	6

[SUMANDO]

?	+	?	x	?	=	120
x		+		-		
?	+	?	x	?	=	14
x		x		x		
?	x	?	+	?	=	38
=		=		=		
336		75		21		

[SOLUCIONES]

4	8	7	1	3	9	5	6	2
5	6	1	2	4	8	7	9	3
9	2	3	5	6	7	1	4	8
7	1	9	3	2	5	6	8	4
3	4	6	9	8	1	2	5	7
8	5	2	4	7	6	9	3	1
1	7	8	6	9	4	3	2	5
6	3	4	7	5	2	8	1	9
2	9	5	8	1	3	4	7	6

6	+	9	x	8	=	120
x		+		-		
8	+	6	x	1	=	14
x		x		x		
7	x	5	+	3	=	38
=		=		=		
336		75		21		

5 Mujeres con el mismo vestido



Dirigida por
ISABEL BURGOS

YILCA AROSEMENA - ANA ALEJANDRA CARRIZO - ALEJANDRA ARAUZ - INGRID VILLA-REAL - ALBA DE OBALDIA

DEL 20 DE JUNIO AL 27 DE JULIO

MIÉRCOLES A SÁBADO 8 PM - DOMINGOS 5 PM Y 8 PM

PATROCINADORES







CODORNÍU





REVLON

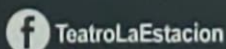


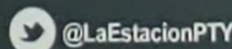
Teatro LA ESTACIÓN

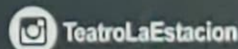
Via España - Edificio Ogawa

Av914051

Reservas a teatroestacion@gmail.com - 203-6662







KF ENTERTAINMENT

Producciones
Tragaluz

INAC

PRESENTAN

HAY MUCHO MÁS QUE HACER POR EL ODIO AQUI,
PERO MUCHO MAS POR EL AMOR".

ROMEO Y JULIETA

DIRECCIÓN: DANIEL GÓMEZ NATES.

LA OBRA CLÁSICA DE WILLIAM SHAKESPEARE

COMO ROMEO: PAULO WONG   COMO JULIETA: STELLA DE ABREU.

TEATRO NACIONAL

29, 30 DE JUNIO 1 Y 2 DE JULIO 2014.

FUNCIONES DIDACTICAS PARA COLEGIOS 25, 26 Y 27 DE JUNIO TEATRO BALBOA.

CON LAS ACTUACIONES DE LAS PRIMERAS FIGURAS:
ELIZABETH VARGAS, FÉLIX GÓMEZ, AGUSTÍN CLÉMENT, NEYSA FERGUSON, LOURDES GÓMEZ,
LUIS GUSTAVO MACÍAS Y ROGELIO BUSTAMANTE.

INFORMACIÓN 6625-2546 GONATES2@YAHOO.COM.AR

Av.913818